ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

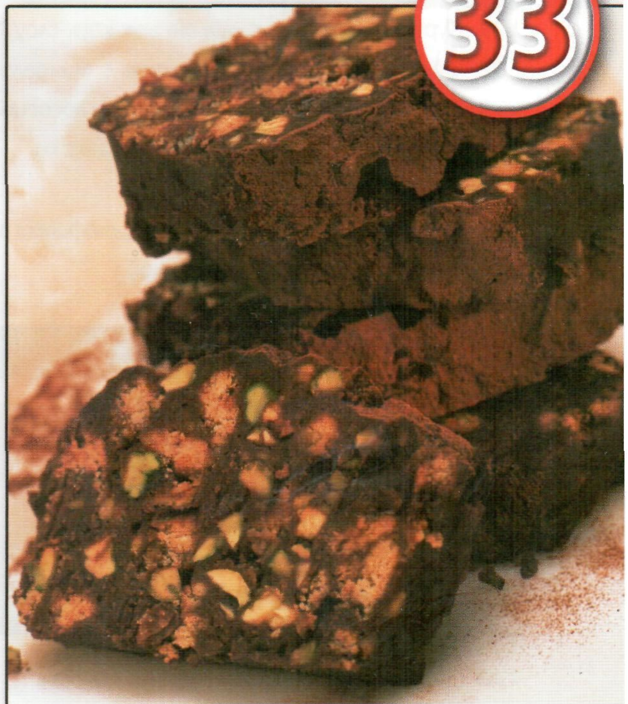
Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

ВЫПУСК 33



Говядина и овощи на гриле



Кекс без выпекания



Куриная соломка с коул-слоу



Паста на скорую руку

ISSN 1992-9560

АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ

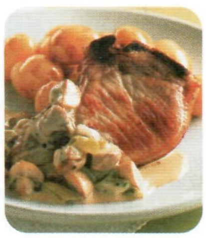


ВкусноИлегко 33

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



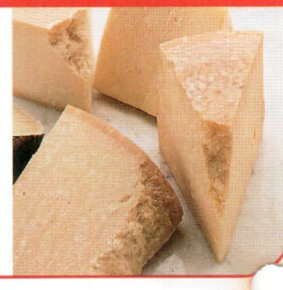
ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ



ИСКУСНЫЙ ПОВАР

Использование сыров

Загляните в наш справочник сыров, который пригодится вам для походов в магазин и для приготовления различных кушаний из многочисленных сортов сыра со всего мира.

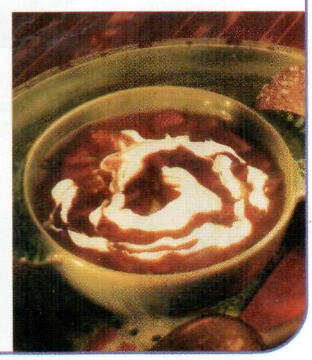


МЕНЮ

На столе – печеный картофель

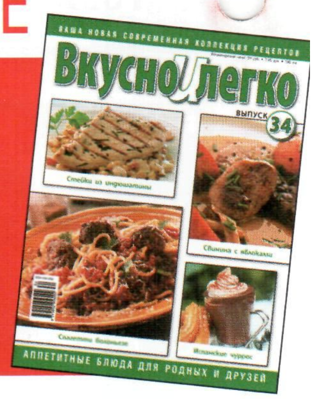
- Мексиканский суп из фасоли
- Фаршированный печеный картофель
- Шоколадно-фисташковый кекс

ПЛЮС графики времени, идеи о подаче и советы шефов



В 34-м ВЫПУСКЕ

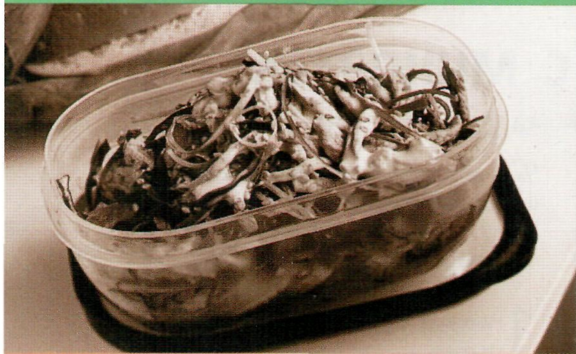
- Пирожки с маслинами и фетой
- Пряная утка под апельсиновым соусом
- В меню – сезонная дичь
- Печенье для праздников



«Вкусно и легко» 33
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации ФС77-27155 от 16.02. 2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
УП «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. (017) 297-92-75.
Отпечатано в типографии «Юнивест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.



Куриная соломка с лимонным коул-слоу

Свежий хлеб с курятиной и хрустящим капустным салатом



НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: нет (без учета времени приготовления курятины)
Кол-во калорий – 575 в порции
Жир – 33 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 большая куриная грудка (отварить)
- 1 красное яблоко
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 черешка сельдерея (тонко нарезать)
- 2 стебля зеленого лука (нашинковать)
- небольшой кочан красной капусты (мелко нашинковать)
- 2 ч. л. семян кунжута (поджарить)
- 4 ст. л. майонеза
- 1 небольшой багет (разрезать поперек, затем – вдоль пополам)
- 4 листа зеленого салата

1 Удалите с вареной грудки кожу и кости (если есть). Нарежьте мякоть тонкой соломкой или мелкими кубиками.

2 Вырежьте из яблока семенную коробочку, натрите плод в пиалу с лимонным соком. Перемешайте. Добавьте сельдерей, зеленый лук, капусту, кунжут и майонез. Аккуратно перемешайте: все ингредиенты должны быть покрыты приправой. Положите курятину, посолите и поперчите.

3 Положите на нижние половинки хлеба листья салата, разложите куриную закуску и накройте верхними половинками багета. Подавайте сразу же.

...или попробуйте так

Если хотите захватить такие сэндвичи в дорогу, делайте их незадолго до употребления, иначе мякиш размякнет. Положите начинку в пластиковый контейнер, держите ее в нежарком месте, хлеб оберните пищевой пленкой.

Фаршированные шампиньоны с миндалем

Из мясного фарша, молотых орехов и цедры получится весьма необычная начинка для шампиньонов



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 175 в порции
Жир – 14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для смазывания и жарения
12 шампиньонов с большими шляпками
25 г жареного молотого миндаля
25 г крошек свежего хлеба
150 г свиного или говяжьего фарша
¼ ч. л. измельченной на мелкой терке цедры апельсина
2 ст. л. апельсинового сока
1 ст. л. хлопьев миндаля

1 Разогрейте духовку до 200°С. Слегка смажьте маслом противень. Срежьте с грибов ножки, нарежьте половину мелкими кубиками, перемешайте с молотым миндалем, хлебными крошками, фаршем, цедрой и соком. Тщательно вымесите и плотно начините грибные шляпки.

2 Нагрейте на большой сковороде масло. Обжарьте грибы партиями начинкой вниз, чтобы фарш стал золотисто-коричневым (2–3 мин.).

3 Осторожно переверните шляпки и переложите на подготовленный противень. Посыпьте хлопьями миндаля и запекайте 15–20 мин. Подавайте в горячем или холодном виде.

совет мастера Оставшиеся ножки грибов сохраните для другого блюда. Используйте большую сковороду и не кладите сразу много шляп, иначе выделится большое количество сока и грибы будут скорее тушиться, чем жариться.

Паштет из свежей и копченой лососины

Этот нежный кремовый паштет превратит семейный обед в изысканную трапезу

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет (без времени приготовления рыбы)
Кол-во калорий – 510 в порции
Жир – 40 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г отварной лососины
75 г копченой лососины (нарезать)
1 небольшой истолченный зубок чеснока
8 ст. л. жирных сливок
100 мл растительного масла
сок ½ лимона
щепотка острой паприки
кружочки лимона для украшения
горячие тосты и холодное сливочное масло для подачи

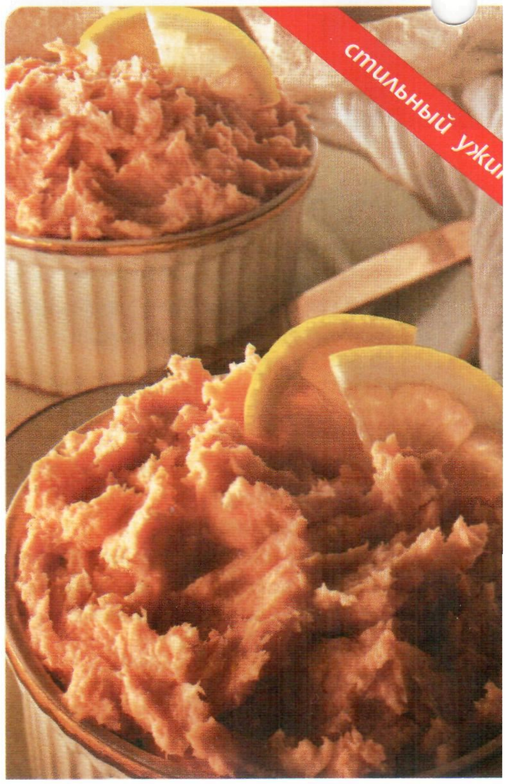
1 Очистите отварную рыбу от кожи и костей, мякоть разломайте вилкой на кусочки. Добавьте копченую лососину, чеснок и разомните в ступке в пюре.

2 Введите половину сливок и половину масла. Продолжая разминать, добавьте оставшиеся сливки и масло, затем – лимонный сок, паприку, соль и перец. Накройте и охлаждайте паштет до подачи.

3 Разложите по индивидуальным формочкам или пиалам, украсьте кружочками лимона. Подавайте с горячими тостами-треугольниками и сливочным маслом.

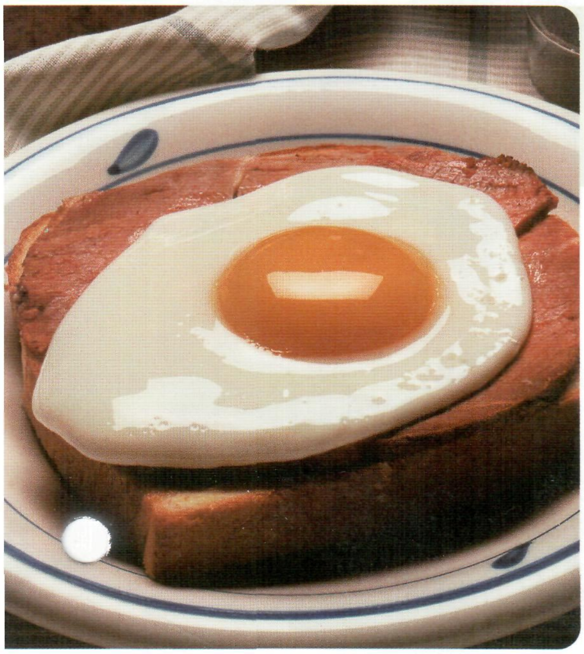
как подавать

В качестве канапе: разложите паштет как начинку на маленьких блинчиках, украсьте укропом и крошечным кусочком лимона.



Открытый бутерброд по-голландски

Популярная закуска в Голландии, встречается в меню многих местных кафе и ресторанов



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 3 мин.
Кол-во калорий – 360 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 толстых ломтика хлеба
40 г сливочного масла
острая или неострая горчица по вкусу
250 г отварной постной говядины (нарезать тонкими ломтиками)
4 яйца

1 Намажьте хлеб тонким слоем масла, затем – горчицей. Положите сверху ломтики холодного мяса.

2 Растопите оставшееся масло на большой сковороде на слабом огне. Приготовьте 4 яичницы-глазуньи, желтки должны остаться жидковатыми (при желании переверните и поджарьте со стороны желтка).

3 Ножом или лопаткой аккуратно разделите яйца на сковороде. Положите по яичнице на каждый сэндвич. Посолите, поперчите по вкусу. Подавайте сразу же.

...или попробуйте так

Разнообразьте рецепт: замените мясо ветчиной или сыром и положите сверху по кусочку или кружочку маринованного огурца.

Салат с жареным мясом

Полоски бараньего филе, листья салата и огурец в пряной заправке

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + маринование и остывание
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 265 в порции
Жир – 21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г бараньего ошейка (нарежьте полосками)
1 ст. л. сахара
2 ст. л. уксуса
2 ст. л. свежей рубленой мяты (базилика) или 2 ч. л. сушеной
2 ст. л. растительного масла
1 пучок салата (нашинковать)
½ огурца (нарезать соломкой)

ДЛЯ МАРИНАДА:

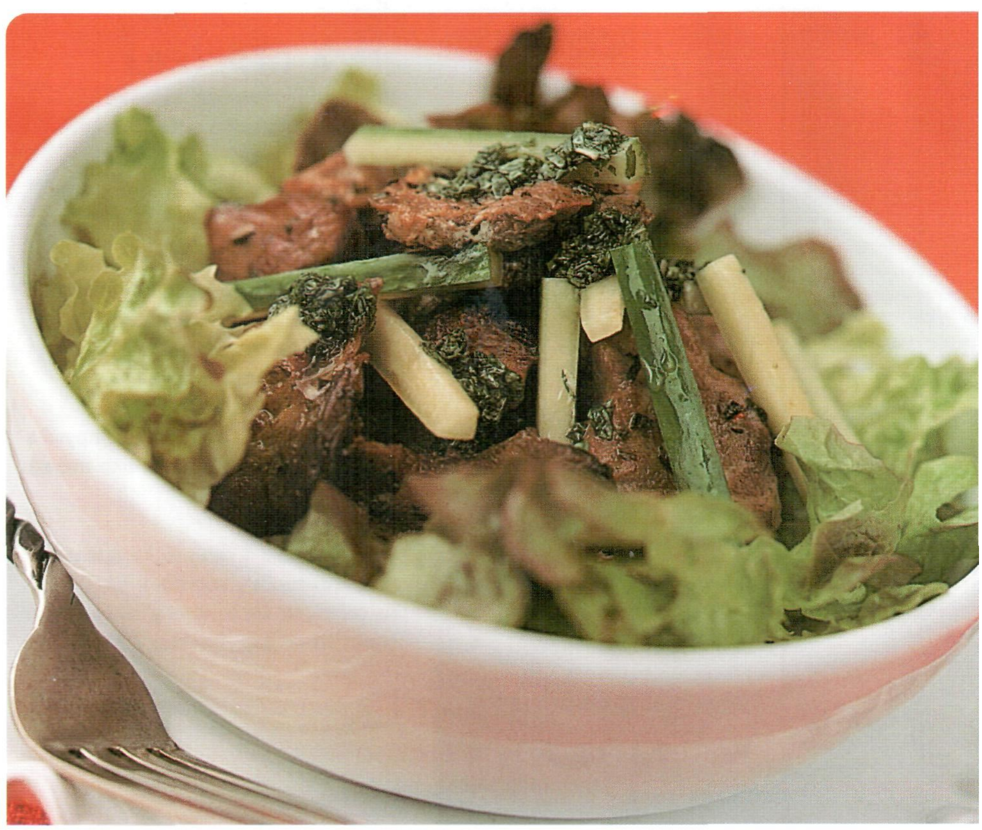
сок 1 лимона
1 истолченный зубок чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. свежего нарезанного или ½ ч. л. сушеного розмарина

1 Перемешайте ингредиенты для маринада, приправьте. Положите мясо, перемешайте и оставьте на 10 мин. при комнатной температуре.

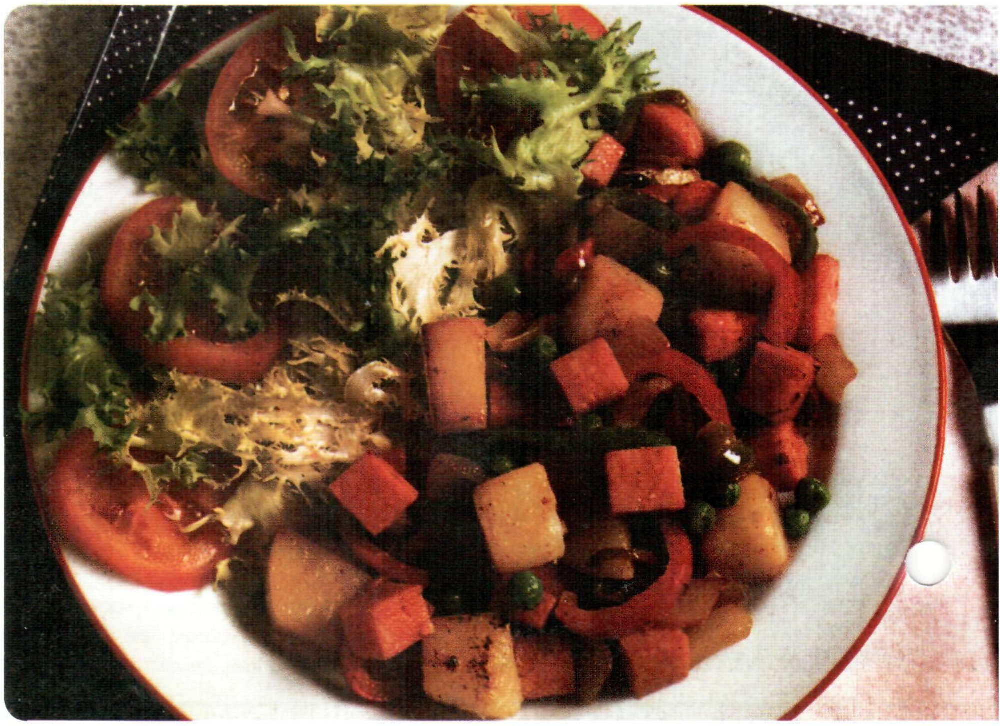
2 Для заправки. Растворите сахар в уксусе на слабом огне. Положите зелень в огнеупорную чашу и влейте горячий уксус. Дайте остыть, затем взбейте с маслом в эмульсию, приправьте по вкусу.

3 Выложите мясо из маринада шумовкой. Нагрейте сковороду и обжарьте его, постоянно перемешивая, пока полоски не подрумянятся и не станут мягкими (4–5 мин.).

4 Разложите горячую баранину по 6 тарелкам, перемешайте с салатом и огуречной соломкой. Полейте заправкой и сразу же подавайте.



Консервированное мясо с картофелем и овощами



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 380 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 клубней картофеля (нарезать кубиками по 2 см)
25 г сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
1 луковица (крупно нарезать)
по 1 красному и зеленому сладкому перцу (семена удалить, овощи нарезать полосками)
350 г консервированной свинины или ветчины (нарезать кубиками по 1–2 см)
100 г консервированного горошка (жидкость слить)
листья салата для подачи

1 Опустите картофель в подсоленный кипяток, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 8–10 мин., чтобы картофельные кубики стали чуть мягкими. Тщательно слейте воду.

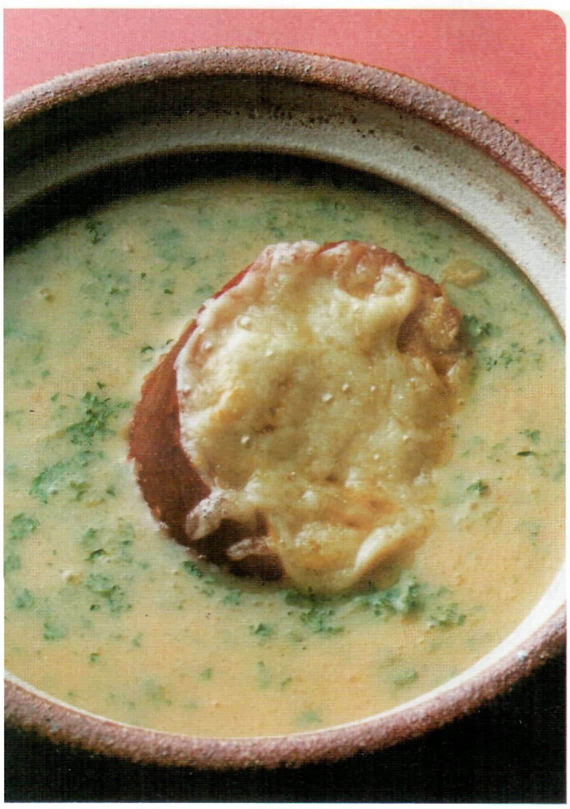
2 Нагрейте оба вида масла на сковороде. Положите лук и перцы, обжарьте (8 мин.).

3 Добавьте картофель и жарьте, часто перемешивая, до золотисто-коричневого цвета овощей (около 8 мин.). Подмешайте мясо или ветчину и горошек, приправьте по вкусу. Хорошо разогрейте (5 мин.), переложите на подогретое блюдо. Подавайте сразу же с разными листьями салата.

совет мастера Перед приготовлением оставьте мясо в холодильнике на некоторое время – это облегчит его нарезку.

Морковный суп с петрушкой

Кушанье на основе куриного бульона придется по вкусу многим



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 135 в порции
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 морковок (нарезать кружочками)
1 мелкорубленая луковица
25 г сливочного масла
600 мл куриного бульона
300 мл молока
2 ст. л. свежей рубленой петрушки
сыр и горчичные тосты для подачи (при желании)

1 Потушите в большой кастрюле, перемешивая, морковь и лук на сливочном масле, чтобы овощи стали мягче, но не подрумянились (15 мин.).

2 Влейте бульон. Доведите до кипения на сильном огне, уменьшите его и варите суп под крышкой 20 мин., пока морковь не станет очень мягкой. Дайте немного остыть и протрите через сито в пюре.

3 Перелейте суп в чистую кастрюлю, введите молоко и петрушку. Приправьте по вкусу и разогрейте. Подавайте сразу же, дополнив при желании тостами с сыром (см. «как подавать»).

как подавать

Нарежьте багет на ломтики. Поджарьте на гриле с одной стороны. Намажьте тосты с неподжаренной стороны маслом и немного горчицей. Посыпьте тертым сыром и поставьте под гриль, чтобы сыр расплавился. Опустите по ломтику в каждую порцию супа.

Камбала гриль с жареным перцем

Морскую рыбу маринуют с чили, чесноком и красным сладким перцем



НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + маринование
Время приготовления: 35 мин. + остывание
Кол-во калорий– 420 в порции
Жир – 31 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 небольшой красный сладкий перец (разрезать пополам и удалить семена)
2 небольшие тушки камбалы
4 ст. л. растительного масла + для смазывания
1 небольшой, средней остроты красный чили (удалить семена, овощ мелко нарезать)
¼ ч. л. сушеных хлопьев чили
1 мелкорубленый зубок чеснока
1 ч. л. сушеного орегано

1 Раскалите гриль. Положите на решетку половинки сладкого перца и жарьте 15–20 мин., чтобы кожица обуглилась. Переложите овощ в полиэтиленовый пакет, закройте и отставьте остывать.

2 Срежьте с камбал плавники и боковые складки кожи. Подровняйте хвосты. Положите рыб на рабочую поверхность кожицей вниз и сделайте ножом 3–4 косых надреза поперек на обеих тушках.

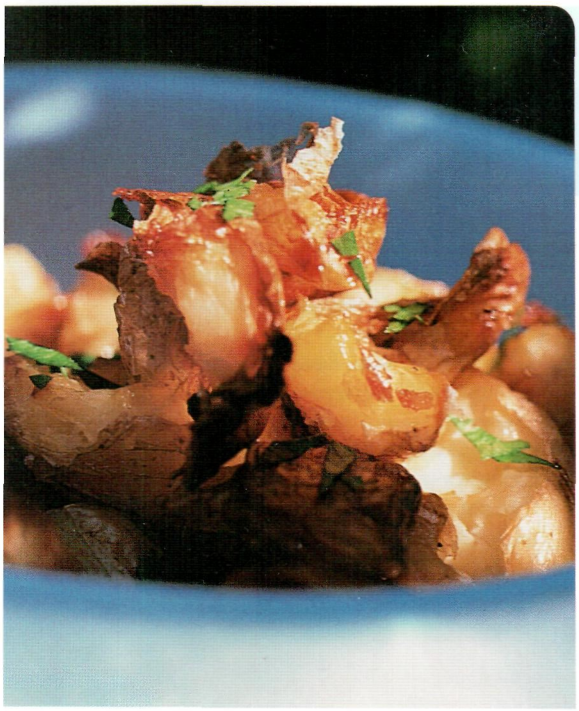
3 Очистите перец от кожицы, нарежьте кубиками. Смешайте в пиале с маслом, чили, хлопьями чили, чесноком и орегано. Приправьте рыбу с обеих сторон, полейте маринадом и переверните пару раз, втирая маринад в разрезы. Оставьте в прохладном месте на 1 ч.

4 Раскалите гриль. Слегка смажьте маслом 2 жаропрочных блюда. Положите на каждое по рыбе темной кожей вниз. Полейте оставшимся маринадом и жарьте под грилем, не переворачивая, до готовности (10–12 мин.). Переложите на подогретые тарелки, полейте соками от жарения и подавайте.

совет мастера Плавники, складки кожи и хвосты быстро подгорают. Их следует обрезать, чтобы готовая рыбка выглядела более аккуратной.

Жареный молодой картофель

Оригинальный способ подачи любимой всеми молодой картошки



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 130 в порции
Жир – 5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г молодого картофеля (очистить под водой)
2 ст. л. растительного масла + для смазывания
2 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Разогрейте духовку до 190°С. Опустите картофель в подсоленный кипяток и варите 10–12 мин. – до полуготовности. Откиньте на дуршлаг.

2 Переложите на смазанный маслом противень и разделите вилкой на крупные кусочки. Полейте маслом и приправьте по вкусу солью и перцем (предпочтительно – свежемолотым).

3 Жарьте картофель на верхнем уровне духовки 25–30 мин. Посыпьте петрушкой и подавайте.

...или попробуйте так

Отварите картофель до готовности, дайте воде стечь и отставьте овощи остывать. Заправьте 4–5 ст. л. майонеза и 2 ст. л. рубленой свежей петрушки или укропа. Приправьте и подавайте к вяленому мясу и консервированным овощам.

Хрустящая запеченная курятина

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч 5 мин.
Кол-во калорий – 475 в порции
Жир – 39 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
4 куска курицы без кожи
75 г соленых чипсов
100 г тертого твердого сыра
1 ст. л. свежей рубленой или
1 ч. л. сушеной петрушки
1/2 ч. л. сушеного тархуна
1/4 ч. л. чесночного порошка

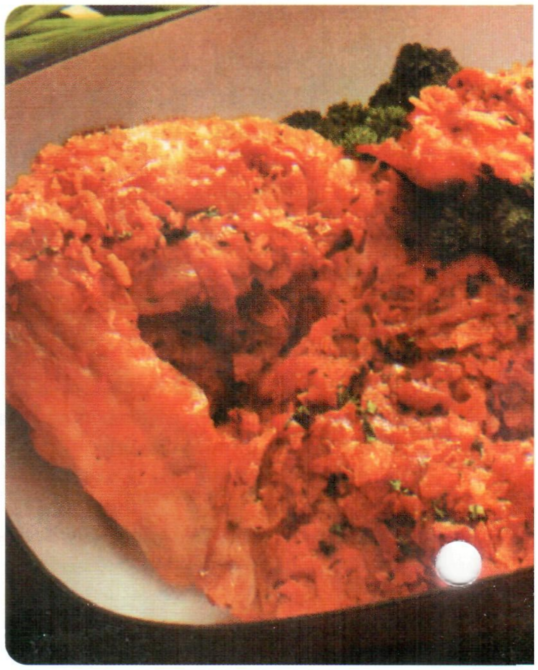
1 Разогрейте духовку до 180°С. Растопите сливочное масло на слабом огне, смажьте половиной курятину.

2 Раскрошите чипсы в полиэтиленовом пакете с помощью скалки. Смешайте с сыром, зеленью и чесночным порошком. Поперчите по вкусу.

3 Распределите пряную смесь на кусках курицы. Положите мясо в один слой на большом огнеупорном блюде. Полейте оставшимся растопленным маслом и запекайте 45–60 мин., чтобы курица хорошо прожарилась. Подавайте в горячем виде.

как подавать

Подавайте с капустным или рисовым салатом, со сладкой кукурузой и рубленой петрушкой.



Жареная печень с картофелем

Для быстрого жарения идеально подходит баранья печень – нежная и очень вкусная

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1 ч 5 мин.
Кол-во калорий – 445 в порции
Жир – 32 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 клубня картофеля (нарезать крупными кусочками)
30 г сливочного масла
1 большой порей (нарезать тонкими кольцами)
175 г капусты (крупно нашинковать)
2 ст. л. воды
4 ст. л. растительного масла
1 маленькая луковица (порубить)
2 зубка чеснока (истолочь)
450 г бараньей печени (нарезать тонкими полосками)
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки

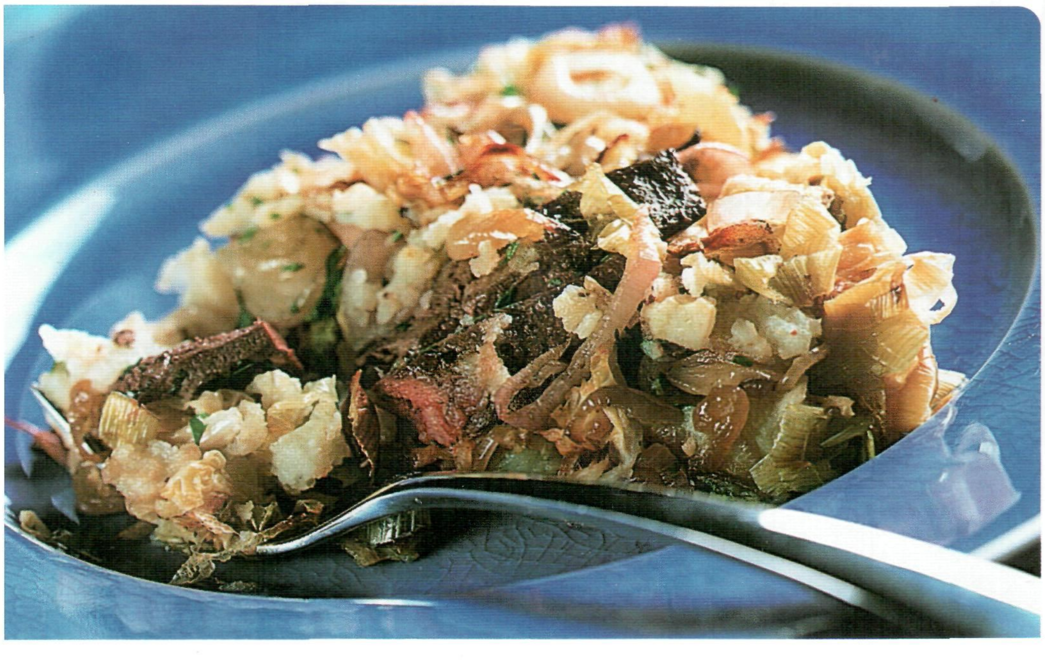
1 Опустите картофель в большую кастрюлю с подсоленным кипятком, Варите 15–20 мин. – до готовности. Откиньте на дуршлаг. Разогрейте в сотейнике половину сливочного масла и обжарьте порей (4 мин.). Положите капусту, влейте воду. Тушите на среднем огне под крышкой, периодически встряхивая сотейник, пока капуста не станет мягкой (5 мин.).

2 Выложите овощи из сотейника, оставьте остывать. Раскрошите к ним картофель.

3 Нагрейте на большой сковороде 1 ст. л. растительного масла, обжарьте лук на сильном огне, периодически перемешивая, до золотистого цвета (5 мин.). Переложите к овощам.

4 Добавьте на сковороду оставшееся сливочное масло и 1 ст. л. растительного. Положите чеснок, печень, тимьян и жарьте на сильном огне 1–2 мин., постоянно перемешивая: печень покроется корочкой, но останется розовой в центре. Введите в овощную смесь с петрушкой, приправьте.

5 Разогрейте гриль. Влейте на сковороду оставшееся растительное масло. Выложите печень с овощами и распределите ровным слоем. Жарьте на слабом огне 15–20 мин., пока масса не станет золотистой снизу. Поставьте под гриль и дайте подрумяниться сверху (10 мин.). Разложите по теплым тарелкам и подавайте в горячем виде.



Паста с помидорами и грибами

Спагетти с жареными в духовке помидорчиками, шампиньонами и зеленью

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + маринование
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 545 в порции
Жир – 24 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

5 ст. л. растительного масла
1 ст. л. лимонного сока
4–6 крупных шампиньонов
450 г мелких помидоров
2 ст. л. уксуса
2 красных чили (семена удалить, овощи мелко порубить)
2 истолченных зубка чеснока
1 ст. л. свежего или
1 ч. л. сушеного тимьяна
1 ч. л. сушеного орегано
1 ч. л. сахара
350 г спагетти
50 г тертого твердого сыра + сырная стружка для украшения
листья базилика для украшения (дополнительно)

1 Смешайте 2 ст. л. масла с лимонным соком. Полейте грибы, поперчите и оставьте мариноваться на 2 часа.

2 Положите помидоры в форму для запекания. Полейте оставшимся маслом, уксусом, добавьте чили, чеснок, тимьян и орегано. Хорошо перемешайте. Посыпьте сахаром, посолите, поперчите. Поставьте в духовку на 30–35 мин.

3 Разогрейте гриль. Отварите спагетти согласно инструкции производителя. Поставьте под гриль грибы ножками вверх на 6–8 мин., чтобы они стали мягкими.

4 Посыпьте спагетти сыром, заправьте перцем и разложите по тарелкам. Сверху выложите грибы, помидоры, посыпьте сырной стружкой и листочками базилика. Подавайте сразу же.

Телятина по-итальянски

Из рецептов североитальянской кухни – телячьи эскалопы в сливочно-грибном соусе



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 280 в порции
Жир – 16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 телячьих эскалопа
25 г сливочного масла
1 нарезанная кольцами луковица
100 г нарезанных пластинками шампиньонов
250 мл куриного бульона
1 лавровый лист
2 веточки петрушки
2 желтка
4 ст. л. сливок
паста для подачи (дополнительно)

1 Положите эскалопы между двумя слоями пищевой пленки. Отбейте мясо скалкой до толщины 3 мм. Разогрейте масло на большой сковороде и подрумяньте эскалопы: по 1 мин. с обеих сторон. Выложите из сковороды.

2 Обжарьте, перемешивая, на этой же сковороде лук с грибами до мягкости. Положите сверху жареные эскалопы, влейте бульон, добавьте лавровый лист и петрушку.

3 Тушите мясо под крышкой 20 мин., чтобы телятина стала мягкой. Переложите на подогретое блюдо и держите в тепле.

4 Взбейте в отдельной емкости желтки со сливками, добавьте немного мясных соков. Снимите сковороду с огня и введите, размешивая, сливочную смесь. Поставьте на слабый огонь и разогрейте, помешивая, пока соус не загустеет. Полейте эскалопы и сразу же подавайте с пастой.

Красная капуста со свеклой

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 1¼ ч
Кол-во калорий – 100 в порции
Жир – 7 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

½ кочана красной капусты (нашинковать)
25 г сливочного масла
1 нарезанная кольцами луковица
300 мл куриного бульона
2–3 ст. л. лимонного сока (по вкусу)
2 соцветия гвоздики
1 лавровый лист
2 небольшие отварные свеклы (нарезать пластинками)
25 г размягченного сливочного масла
100 г яблок (измельчить на терке)
1–2 ст. л. сахара
сметана или несладкий йогурт для подачи (дополнительно)

1 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Опустите капусту, дайте закипеть, варите 2 мин. Откиньте на дуршлаг.

2 Разогрейте масло в большой кастрюле, обжарьте лук на слабом огне (5 мин.). Введите капусту, бульон и 1 ст. л. лимонного сока. Добавьте гвоздику, лавровый лист, соль, перец по вкусу. Доведите до кипения и тушите под крышкой 1 ч. Положите свеклу и тушите еще 10 мин.

3 Слейте с тушеных овощей соки и сохраните. Удалите гвоздику и лавровый лист. Переложите овощи на блюдо, перемешайте с размягченным сливочным маслом, накройте и держите в тепле.

4 Смешайте примерно 150 мл сохраненных соков с оставшимся лимонным соком, положите тертые яблоки. Тушите под крышкой на среднем огне 10 мин. Добавьте сахар, соль и перец по вкусу. Полейте соусом капусту и осторожно перемешайте. Подавайте в горячем виде, при желании – со сметаной или йогуртом.

как подавать

Великолепный гарнир к буженине и жареной дичи. Кстати, дичь хорошо бы украсить каштанами.

Свиные отбивные с грибным соусом

Нежное мясо в горчично-сливочной приправе с шампиньонами

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 505 в порции
Жир – 42 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 постные свиные отбивные
1 ст. л. растительного масла
25 г сливочного масла
8–10 стеблей зеленого лука (нарезать)
¼ ч. л. сушеного шалфея
125 г мелких шампиньонов (разрезать на четыре части)
150 мл яблочного сока
150 мл куриного бульона
120 мл сметаны
2 ч. л. горчицы
отварной молодой картофель для подачи (дополнительно)

1 Приправьте мясо. Разогрейте оба вида масла на большой сковороде и обжарьте отбивные: по 6–7 мин. с обеих сторон. Выложите и держите в тепле.

2 Добавьте зеленый лук, шалфей, грибы и жарьте 4–5 мин. Влейте яблочный сок и бульон. Увеличьте огонь и тушите 8–10 мин., пока жидкость не уварится на две трети.

3 Добавьте сметану и горчицу. Разогрейте, постоянно размешивая, пока соус не начнет закипать. Приправьте и сразу снимите с огня. Полейте отбивные соусом и подавайте, предложив на гарнир молодую картошку.





Мясо и овощи гриль

Кусочки сочной говядины и сладкий лук на «подушке» из красного перца под сливочным соусом с хреном



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + маринование
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 475 в порции
Жир – 37 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 600 г говядины (лучше – вырезки), нарезанной одинаковыми кусочками
- 3 небольшие красные луковицы (разрезать на 8 частей, не срезая корешков)
- 2 истолченных зубка чеснока
- 1 ст. л. тертого хрена
- 120 мл растительного масла + для смазывания
- 4 ст. л. уксуса
- 3 красных сладких перца (разрезать пополам и вычистить семена)

ДЛЯ СОУСА:

- 1 ст. л. растительного масла
- 1 небольшая мелкорубленая луковица
- 1 истолченный зубок чеснока
- 50 мл яблочного сока
- 225 мл овощного бульона
- 150 мл жирных сливок
- 1 ст. л. тертого хрена
- 2 ст. л. горчицы

1 *Перемешайте мясо, лук, чеснок, хрен, добавив масло, уксус, соль и перец по вкусу. Оставьте мариноваться на 1 ч.*

2 Раскалите гриль. Положите на решетку половинки перцев кожицей вверх и смажьте маслом. Жарьте 6–8 мин., пока овощи равномерно не обуглятся. Переложите в полиэтиленовый пакет, закройте и отставьте остывать.

3 Пока перцы остывают, нанижите мясо с луком на 6 шампуров. Жарьте под грилем 8–12 мин., пока говядина не прожарится по вашему вкусу.

4 Для соуса. Нагрейте масло и обжарьте лук с чесноком (4–5 мин.). Влейте яблочный сок и бульон, доведите до кипения и варите 1 мин.

5 Смешайте сливки, хрен, горчицу, введите в приправу. Доведите до кипения и варите до загустения. Приправьте и держите в тепле. Выложите из пакета перцы и очистите.

6 Положите на каждую из 6 подогретых тарелок по половинке перца. Снимите с шампуров мясо с луком и выложите на перце. Полейте соусом. Подавайте в горячем виде.

…или попробуйте так

Говядину можно заменить кусочками куриной грудки и добавить в маринад 2 ст. л. рубленой петрушки.

Бараньи котлеты под сырной корочкой

Баранина с соблазнительной приправой из сыра, анчоусов и чеснока



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 11 мин.
Кол-во калорий – 365 в порции
Жир – 26 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 бараньих котлет на косточке
125 г ароматного твердого сыра (измельчить на терке)
3 филе анчоусов (мелко нарезать)
2 истолченных зубка чеснока
80 г крошек белого хлеба
4 ст. л. свежей рубленой или 1 ст. л. сушеной петрушки

1 Разогрейте гриль. Приправьте мясо с обеих сторон и жарьте на гриле, перевернув один раз, пока баранина не прожарится на Ваш вкус (8–10 мин.).

2 Смешайте сыр с анчоусами, чесноком, хлебными крошками и петрушкой. Приправьте солью и перцем. Разложите поровну на мясе и жарьте 1 мин. – до золотистого цвета. Подавайте в горячем виде.

совет мастера Отбивные получатся аккуратными и красивыми, если срезать с косточек жир и тщательно соскрести с них остатки жил и мяса.

Запеканка из трески и яиц

Нежная рыба, отварные яйца в сливочном белом соусе под хрустящим тестом

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 50 мин. + охлаждение
Время приготовления: 40 мин. + варка яиц
Кол-во калорий – 830 в порции
Жир – 62 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 толстых филе трески по 150 г каждое (без кожи)
300 мл молока
300 мл жирных сливок
1 лавровый лист
1 небольшая луковица (разрезать пополам)
55 г сливочного масла
55 г муки
3 сваренных вкрутую яйца (крупно порубить)
2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки

ДЛЯ ТЕСТА:

225 г муки + для посыпки
175 г охлажденного сливочного масла кубиками + для смазывания
100 мл холодной воды
1 ч. л. лимонного сока
взбитое яйцо для смазывания

1 Для теста. Просейте муку с щепоткой соли. Разотрите пальцами с маслом в крошки. Влейте воду и лимонный сок, замесите мягкое тесто. Раскатайте его на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 х 25 см.

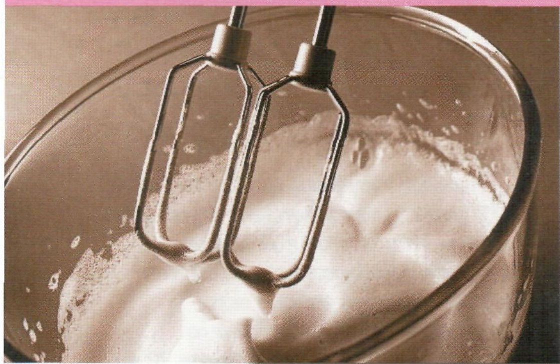
2 Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45° и прижмите края скалкой. Оберните его пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин. Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста еще 4 раза. Поместите в холодильник на 30 мин. Разогрейте духовку до 220°С.

3 Залейте треску молоком и сливками, добавьте лавровый лист и лук. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 6–7 мин., пока рыба не станет мягкой.

4 Выложите треску из соуса и разомните вилкой на кусочки. Молочный соус процедите. Разогрейте в чистой кастрюле сливочное масло, спассеруйте, помешивая, муку (1 мин.). Снимите с огня и введите процеженную молочную приправу. Доведите до кипения, постоянно размешивая. Снимите с огня, положите в соус рыбу, яйца, петрушку. Переложите в большую огнеупорную форму объемом 1,2 л и отставьте остывать.

5 Раскатайте тесто на посыпанной мукой поверхности, накройте им рыбу в форме. Смажьте яйцом и запекайте 20 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Подавайте в горячем виде.





Сладкий омлет с черникой в соусе

Воздушный омлет-суфле с цитрусово-черничной приправой



НА 2 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 430 в порции
Жир – 15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 яйца (желтки отделить от белков)
50 г сахара
15 г сливочного масла
сахарная пудра для посыпки

ДЛЯ СОУСА:

1 апельсин
4 ст. л. сахара
1 ст. л. воды
сок половины лимона
измельченная цедра 1 лимона
100 г черники
2 ст. л. апельсинового сока

1 Для соуса. Измельчите на мелкой терке цедру апельсина, срежьте белую рыхлую часть. Разрежьте ножом апельсин на дольки, удалите пленки.

2 Помешивая, растворите в кастрюльке сахар в воде. Увеличьте огонь и варите без помешивания до золотистого цвета смеси 3–4 мин. Осторожно (без брызг) подмешайте лимонный сок, цедру цитрусов, чернику и апельсиновый сок. Тушите 5 мин., снимите с огня и держите в тепле.

3 Раскалите гриль. Для омлета. Взбейте желтки с сахаром добела. Отдельно взбейте белки в мягкую пену. Введите ложку белков в желтковый крем, перемешайте, затем – оставшиеся белки.

4 Разогрейте масло на средней сковороде. Влейте яичную массу и жарьте на среднем огне 4–5 мин., пока омлет снизу не станет золотым. Поставьте под гриль на 1–2 мин., чтобы изделие подрумянилось сверху.

5 Положите в соус апельсиновые дольки. Полейте омлет половиной приправы и сложите пополам. Посыпьте сахарной пудрой, разрежьте на 2 части и подавайте с оставшимся соусом.

Торт «Захер»

Знаменитое творение австрийских кондитеров, ставшее настоящей легендой Вены

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 1¼ ч + остывание
Кол-во калорий – 575 в ломтике
Жир – 42 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

190 г сливочного масла + для смазывания
375 г шоколада (поломать на кусочки)
190 г сахара
5 яиц (желтки отделить от белков)
75 г молотого миндаля
40 г муки
¼ ч. л. разрыхлителя
5 ст. л. абрикосового джема или варенья

1 Разогрейте духовку до 180°C. Смажьте маслом и выстелите бумагой форму диаметром 22 см. Растопите 225 г шоколада на водяной бане. Добавьте 100 г масла. Снимите с огня, тщательно перемешайте, введите сахар и желтки.

2 Отдельно взбейте белки в стойкую пену и введите в шоколадную массу. Подмешайте молотый миндаль, просейте сверху муку с разрыхлителем. Аккуратно перемешайте и перелейте тесто в форму. Выпекайте 45–60 мин.: корж должен пружинить под пальцами. Остудите, перевернув корж на решетку.

3 Разрежьте остывший бисквит поперек на 2 коржа и нижний намажьте абрикосовым вареньем. Накройте вторым коржом. Растопите оставшиеся шоколад и масло. Полейте полученной глазурью торт, распределите ее ножом-лопаткой по поверхности и бокам изделия. Спустя 20 мин. переложите его на сервировочное блюдо.



Медово-шафранные булочки с изюмом

ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки: 40 мин. + поднятие теста
Время приготовления: 20 мин. + остывание
Кол-во калорий – 255 в изделии
Жир – 5 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

20 г свежих дрожжей
180–210 мл тепловатого молока
½ ч. л. ниточек шафрана
350 г муки (просеять) + для посыпки
25 г сахара
щепотка соли
25 г охлажденного сливочного масла кубиками
1 желток
растительное масло для смазывания
50 г изюма
3 ст. л. подогретого меда

1 Разотрите дрожжи с 30 мл молока и отставьте на 15–20 мин. Замочите шафран в 150 мл молока на 10 мин.

2 Смешайте в большой емкости муку с сахаром и солью. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Сделайте в центре углубление, влейте опару, шафранное молоко и положите желток. Замесите мягкое тесто, добавив при необходимости еще молока. Вымесите тесто на слегка посыпанной мукой поверхности (10 мин.), переложите в промасленную миску и оставьте на 1 час. Смажьте маслом противень.

3 Выложите тесто, вымесите его, добавив изюм (5 мин.). Разделите на 8 частей, скатайте каждую в шарик и разложите на противне на большом расстоянии друг от друга. Слегка прижмите шарики ладонью. Накройте неплотно пленкой или полотенцем и отставьте, чтобы тесто увеличилось вдвое. Разогрейте духовку до 180°C.

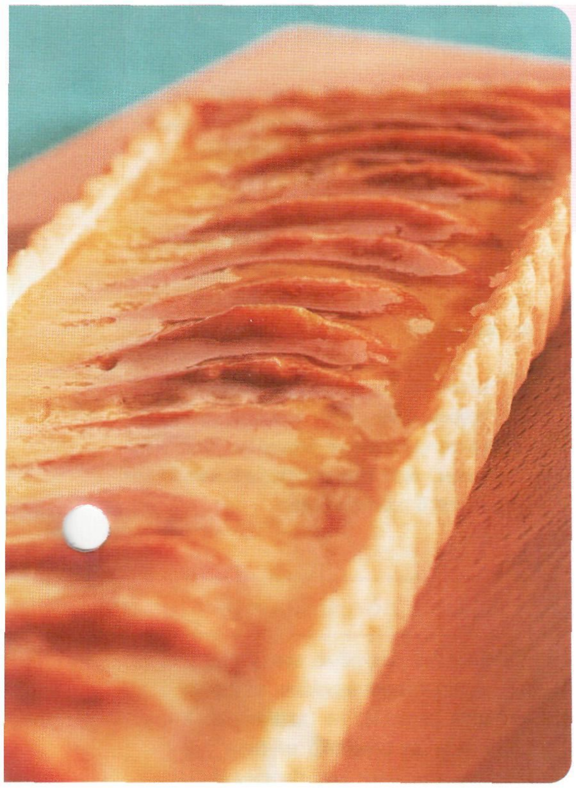
4 Снимите пленку или полотенце и пеките 15–20 мин., чтобы изделия хорошо поднялись и подрумянились. Достаньте из духовки и смажьте теплым медом. Переложите остывать на решетку.

как подавать

Разрежьте булочки пополам, намажьте сливочным сыром, положите несколько кружков банана и рубленые грецкие орехи.

Пирог с глазированными грушами

Груши, сладкий крем и абрикосовая глазурь в рассыпчатом тесте



НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 35 мин. + охлаждение
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 600 в ломтике
Жир – 41 г

ИНГРЕДИЕНТЫ
225 г муки + для посыпки
90 г сахара
125 г охлажденного масла кубиками
2 яйца (взбить яйца по отдельности)
3 груши (очистить и вырезать семенные коробочки)
2 ст. л. воды
40 г молотого миндаля
150 мл жирных сливок
абрикосовое варенье для глазури
взбитые сливки для подачи

1 Просейте муку, перемешайте с 50 г сахара. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Введите 1 яйцо и замесите тесто. Раскатайте на слегка посыпанной мукой поверхности и выложите в прямоугольную форму 35 х 10 см. Охлаждайте 15 мин. Разогрейте духовку до 200°С.

2 Наколите тесто вилкой, накройте листом пергамента, всыпьте сухие бобы. Пеките 10 мин. Удалите бумагу с бобами и пеките корж еще 5 мин. – до светло-золотистого цвета. Уменьшите температуру духовки до 180°С.

3 Нарежьте грушу кусочками. Залейте половиной воды и тушите до мягкости. Остудите и измельчите в пюре с миндалем. Намажьте полученной массой основание коржа. Оставшиеся груши нарежьте тонкими пластинками и разложите сверху. Взбейте оставшееся яйцо со сливками и оставшимся сахаром. Залейте кремом груши. Выпекайте пирог 30 мин. Дайте остыть пару минут.

4 Для глазури. Разогрейте варенье с оставшейся водой (1–2 мин.). Протрите через сито в однородную массу и намажьте глазурью пирог. Дайте остыть. Нарежьте ломтиками и подавайте со взбитыми сливками.

Горячая яблочная запеканка по-датски

НА 6 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 35 мин. + остывание
Кол-во калорий – 480 в порции
Жир – 24 г

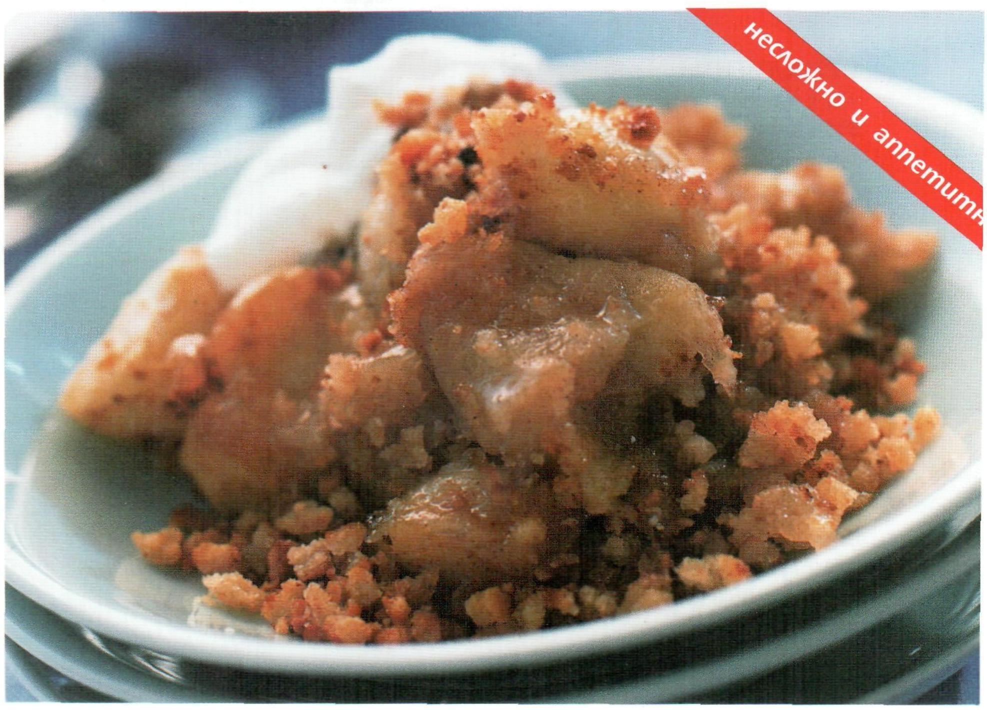
ИНГРЕДИЕНТЫ
125 г сливочного масла + для смазывания
900 г яблок
125 г сахара
1 ч. л. молотой корицы
1 ст. л. воды
350 г крошек вчерашнего белого хлеба
Взбитые сливки для подачи

1 Разогрейте духовку до 180°С. Смажьте маслом жаропрочную форму-блюдо объемом 1,5 л. Очистите яблоки от кожуры и семенных коробочек, нарежьте плоды одинаковыми кусочками. Переложите их в кастрюлю, посыпьте сахаром и корицей, влейте воду. Тушите под крышкой 5 мин., снимите ее и готовьте еще 3–4 мин., чтобы яблоки стали мягкими. Разомните вилкой в густое пюре и отставьте остывать.

2 Разогрейте масло на большой сковороде. Обжарьте, перемешивая, хлебные крошки на среднем огне до золотистого цвета.

3 Выложите на дно промасленной формы слой крошек, затем – яблочное пюре. Переслоите оставшиеся крошки с пюре (последний слой – крошки). Количество слоев не имеет значения, главное, чтобы верхний и нижний были из хлебных крошек.

4 Запекайте 25 мин. Дайте остыть (10 мин.), разложите по теплым тарелкам и подавайте со сливками.



«Королева пудингов» по-английски

Надеемся, что этот традиционный английский десерт Вас очарует



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 630 в порции
Жир – 34 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла + для смазывания
150 г крошек свежего белого хлеба
125 г сахара
измельченная на терке цедра 2 лимонов
300 мл нежирных сливок
300 мл молока
4 яйца (желтки отделить от белков)
4 ст. л. желе из красной смородины или малинового варенья

1 Разогрейте духовку до 180°С. Слегка смажьте маслом большую жаропрочную форму-блюдо объемом 1,5 л. Смешайте хлебные крошки с 25 г сахара и цедрой.

2 Разогрейте сливки с молоком и маслом на слабом огне, не доводя до кипения. Положите в молочную смесь крошки, хорошо размешайте. Дайте постоять 10 мин., введите, взбивая, желтки.

3 Перелейте массу в форму и пеките 30–40 мин., чтобы получился плотный корж (время приготовления зависит от размера формы).

4 Для безе. Взбейте белки в большой чистой емкости в плотную пену, всыпьте оставшийся сахар и взбейте до образования густой блестящей массы.

5 Намажьте корж желе или вареньем. Распределите сверху белковую массу, формуя остроконечные вершинки. Запекайте 15–20 мин.: безе станет слегка золотистым. Подавайте в горячем виде.

...или попробуйте так

Выложите белковую массу при помощи кондитерского мешочка в виде сеточки на испеченный корж. Полученные ромбики из безе заполните желе или вареньем.

Абрикосовый десерт с йогуртом

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + замачивание
Время приготовления: 25 мин. + остывание
Кол-во калорий – 405 в порции
Жир – 22 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г кураги (замочить в воде на ночь)
300 мл апельсинового сока + 2 ст. л.
1 ч. л. измельченной на терке цедры лимона
50 г сахара
щепотка молотой корицы
1 ст. л. лимонного сока
150 мл жирных сливок
150 мл густого несладкого йогурта
веточки мяты для украшения
печенье для подачи

1 Перелейте воду, в которой замачивалась курага, в кастрюлю. Понадобится 300 мл жидкости, при необходимости долейте воды до нужного объема. Добавьте 300 мл апельсинового сока. Положите курагу и цедру, всыпьте сахар и корицу, влейте лимонный сок.

2 Доведите до кипения, уменьшите огонь и потушите под крышкой 20 мин., чтобы курага стала очень мягкой. Дайте остыть и процедите жидкость.

3 Сделайте пюре из кураги с оставшимся соком. Взбейте сливки до образования мягких вершинок, введите пюре и йогурт. Переложите в десертные тарелки и охлаждайте до подачи. Украсьте при желании мятой и подавайте с печеньем.

совет мастера Для приготовления менее калорийного десерта возьмите вместо сливок такое же по объему количество йогурта.





Использование сыров

Сыр, как известно, делают из молока: коровьего, овечьего, козьего, а в некоторых частях света – из буйволиного и верблюжьего



Все виды сыра варят на основе простейшего рецепта: сначала сквашивают свежее молоко (благодаря этому створоженная часть [белки и жир] отделяется от сыворотки), затем сливают сыворотку и после этого оставляют сыр созревать. Эта древнейшая формула сыроварения дает возможность получить широчайший диапазон сортов сыров – с мягким либо особенным острым вкусом, с цветовыми оттенками от мелового до золотисто-коричневого и консистенцией от полутвердой до восковой, хорошо растапливающейся и твердой. Измельчить последний сыр можно только на терке.

Хранение сыра

За исключением молодых сортов, сыр рекомендуется обернуть фольгой и хранить в нижней части холодильника. Перед употреблением молокопродукту «дают прийти в себя» при комнатной температуре.

Лучшие сыры мира

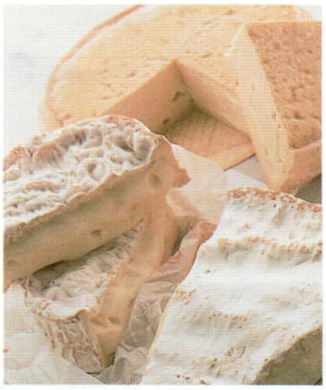


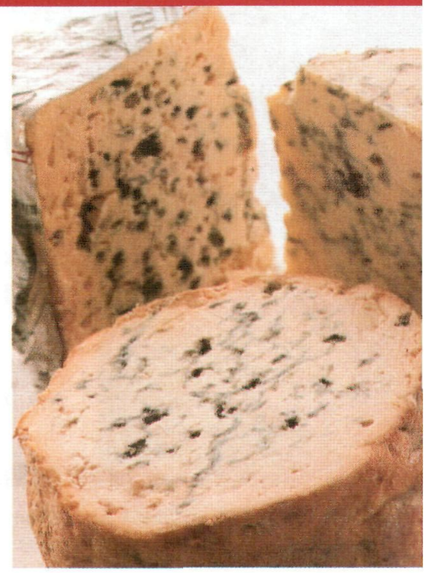
Во всем мире ежегодно производят сотни сортов сыра, каждый – со своим неповторимым вкусом и ароматом. Среди них наиболее известны следующие:

- Бри и камамбер – наиболее распространенные виды мягкого сыра, покрытые нетвердой беловатой корочкой.
- К твердым сырам относят чуть кисловатый английский чеддер и острый итальянский пармезан – оба шеф-повара с удовольствием используют в кулинарии.
- Швейцарские грюйер и эмменталь, датские эдам и гауда – популярнейшие полутвердые сорта сыра.
- Итальянский моцарела относится к свежим, или молодым, мягким сортам: при их изготовлении свернувшееся молоко опускают в горячую воду и перемешивают до получения эластичной массы, которую далее вымешивают и растягивают.
- Самые известные из голубых сыров (с плесенью) – пикантный французский рокфор, мягкий итальянский горгонзола и насыщенный английский стилтон.
- Кроттен де шавиньоль (франц. *Crottin de Chavignol*) – знаменитый французский «шевр», или козий сыр.
- Фета – полумягкий сыр. Его обычно варят из смеси овечьего и козьего молока, после чего оставляют созревать в рассоле, который и придает готовому продукту характерный соленый вкус.

Справочник сыров

Традиционно сыры подразделяют на 5 основных категорий, что позволяет заменить при необходимости один молокопродукт похожим.



Мягкие и полумягкие

В процессе варки этих сыров сыворотка сливается не полностью, характерную текстуру продукту придает повышенное содержание влаги.

- *Рекомендуем подавать на «сырной тарелке».*

Твердые и полутвердые

В ходе созревания отжимают большую часть влаги. К таким сырам относятся многие отечественные сорта, а также грузинский сыр сулугуни.

- *Идеально подходят для кулинарной обработки – легко измельчаются на терке и быстро растапливаются.*

Козий сыр

В районах Средиземноморья издавна делают сыры из козьего молока. Молодые сыры, в целом, обладают довольно острым вкусом, который затем превращается в сладковато-ореховый.

- *В большинстве случаев козий сыр можно заменять фетой.*

Голубые сыры (с плесенью)

Цвет сыру придает плесневелый грибок. Если на внешней стороне отмечается скудный рисунок голубых прожилок, можно говорить о недостаточной зрелости сыра.

- *Изумительная закуска: голубой сыр с черешковым сельдереем, парой грецких орехов и свежим домашним хлебом!*

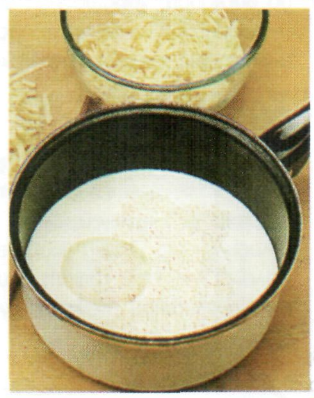


Мягкий молодой сыр

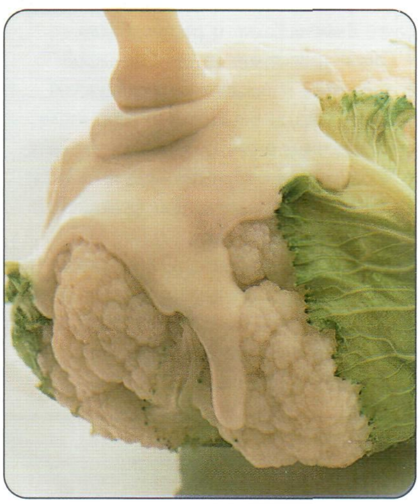
Так называют и прессованный, и обычный творог, рикотту, а также сливочные сыры. Свернувшееся молоко обычно не нагревают, поэтому эти сыры не оставляют созревать, благодаря чему вкус их остается мягким и свежим. Мягкие сыры – продукт скоропортящийся, следовательно, храним их в холодильнике в герметичном контейнере, причем совсем недолго.

совет мастера

Кулинарная обработка сыра требует определенной сноровки – слишком высокая температура превратит его в волокнистую «тянучку», а слишком длительное приготовление – в «резину». Растапливайте сыр медленно, хоть и не долго, и при невысокой температуре. Тертый сыр растапливается куда быстрее нарезанного ломтиками.



Классический соус «Морней»



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **2 соцветия гвоздики**
- **1 маленькая луковица**
- **350 мл молока**
- **25 г сливочного масла**
- **25 г муки**
- **100 г твердого или полутвердого сыра (измельчить на терке)**
- **1 ч. л. горчицы**
- **тертый мускатный орех**

1 Вколите гвоздики в луковицу, опустите в молоко и доведите до кипения. Варите 5 мин. и отставьте настаиваться.

2 Разогрейте масло на сковороде. Спассеруйте муку (1 мин.) и снимите с огня. Удалите из молока луковицу с гвоздикой. Тонкой струйкой, порциями влейте молоко в пассеровку, тщательно размешивая соус на огне. Снова доведите до кипения, варите 3 мин., непрерывно размешивая приправу.

3 Снимите с огня. Введите тертый сыр, размешивайте до полного растворения последнего. Добавьте горчицу, подмешайте мускатный орех, соль и перец. Подавайте к рыбе, пасте, овощам и запеканкам.

Закусочные мини-пиццы

Сытные маленькие пиццы – приятная альтернатива поднадоевшим бутербродам



ВЫХОД: 8 ШТУК

Время подготовки:
1 ч + охлаждение
Время приготовления:
15 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **225 г мягкого сыра (нарезать пластинками)**
- **1 нарезанная тонкими кольцами луковица**
- **2 нарезанных кружочками помидора**
- **8 филе анчоусов (масло слить)**
- **4 маслины без косточек (разрезать пополам)**
- **щепотка сушеного базилика**
- **пара капель растительного масла**

ДЛЯ ТЕСТА:

- **115 г муки + для посыпки**
- **90 г охлажденного сливочного масла кубиками + для смазывания**
- **50 мл холодной воды**
- **½ ч. л. лимонного сока**

1 Для теста. Просейте муку с щепоткой соли. Разотрите ее пальцами с маслом в крошки. Введите воду и лимонный сок и замесите тесто. Раскатайте его на посыпанной мукой поверхности в прямоугольник 12 x 25 см. Заложите нижнюю треть теста вверх, а верхнюю – вниз. Поверните тесто на 45°. Прижмите края скалкой, оберните пищевой пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин.

2 Повторите процедуру раскатывания, подгиба и поворотов теста еще 4 раза. Поместите в холодильник на 30 мин. Смажьте маслом и посыпьте мукой противень.

3 Разделите тесто на 2 части. На посыпанной мукой поверхности раскатайте части теста в квадраты со стороной 20 см, разрежьте каждый на 4 квадрата со стороной 10 см. Охлаждайте 15 мин. Разложите квадратики теста на противне. На каждом квадрате приподнимите тестяные бортики шириной 1 см, сгибая в уголках, чтобы получился аккуратный приподнятый ободок. Наколите центр теста вилкой.

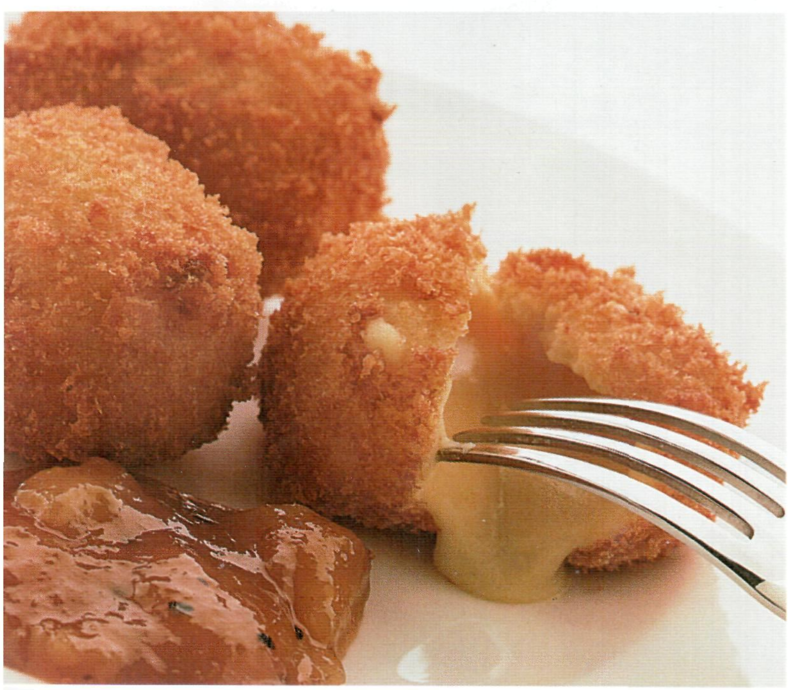
4 Разложите на квадратиках сыр, лук, кружочки помидоров, анчоусы и маслины. Посыпьте базиликом и сбрызните маслом. Охлаждайте 15 мин. Разогрейте духовку до 200°C.

5 Выпекайте пиццы 12–15 мин.: тесто поднимется и станет золотистым. Подавайте изделия горячими или холодными (остудите их на решетке).

Сырные крокеты

НА 6–8 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение и замораживание
Время приготовления:
15 мин.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- **50 г сливочного масла**
- **50 г муки + для панировки**
- **300 мл молока**
- **350 г твердого или полутвердого сыра (измельчить на терке)**
- **3 желтка**
- **1 ч. л. горчицы**
- **щепотка тертого мускатного ореха**
- **3 яйца (взбить)**
- **350 г крошек свежего белого хлеба**
- **растительное масло для фритюра**
- **фруктовая чатни для подачи**

1 Растопите сливочное масло, спассеруйте муку на слабом огне (1 мин.). Снимите с огня и, тщательно растирая, порциями влейте молоко. Доведите до кипения и варите 2 мин.

2 Снимите с огня, введите сыр, дайте немного остыть, после чего добавьте по одному желтку. Подмешайте горчицу, мускатный орех, приправьте по вкусу. Выстелите пищевой пленкой широкое плоское блюдо, перелейте сырный соус и остудите его. Поставьте в холодильник на 4 ч или на всю ночь.

3 Сформуйте из сырной массы маленькие шарики. Обваляйте в муке, обмакните в яйца и запанируйте в хлебных крошках. Повторите панировку еще раз. Замораживайте на противне 1 ч.

4 Разогрейте масло до 180°C: кубик хлеба должен обжариться в нем за 35 сек. Обжарьте во фритюре партиями охлажденные крокеты: по 3 мин. каждую, чтобы изделия покрылись золотистой корочкой, а сыр внутри расплавился. Подавайте в горячем виде с чатни.



Гренки по-уэльски

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 5 мин.
Время приготовления: 10 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 25 г сливочного масла + для намазывания
- 1 ст. л. муки
- 3 ст. л. молока
- 1 ч. л. горчицы
- 2–3 капли соевого соуса
- 125 г твердого сыра (измельчить на терке)
- 4 толстых ломтика белого хлеба (поджарить)

1 Растопите масло на слабом огне. Спассеруйте, размешивая, муку – не более 2 мин. Снимите с огня и порциями влейте молоко. Доведите до кипения, введите горчицу и соевый соус. Снимите с огня и, размешивая, растворите в приправе сыр.

2 Нагрейте гриль. Намажьте маслом хлеб и разложите поверх масла ровным слоем сырный соус. Жарьте в духовке под грилем 2 мин. – гренки станут золотистыми, а приправа закипит. Подавайте в горячем виде.

Клубничный чизкейк

НА 12–16 ПЕРСОН

Время подготовки: 45 мин. + охлаждение
Время приготовления: 1 ч 40 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 г муки
- 4 ст. л. сахара + 50 г
- 1 ч. л. тертой цедры лимона
- 50 г размягченного сливочного масла + для смазывания
- 1 крупный желток
- 1/2 ч. л. ванильной эссенции
- 500 г клубники
- 1 ст. л. крахмала
- 1 ст. л. лимонного сока

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 1 кг жирного сливочного сыра
- 350 г сахара
- 3 ст. л. муки
- 1 ч. л. тертой цедры лимона
- 1 ч. л. тертой цедры апельсина
- 1/4 ч. л. ванильной эссенции
- 5 крупных яиц
- 2 крупных желтка
- 4 ст. л. жирных сливок

1 Для теста. Просейте муку с 4 ст. л. сахара. В центре сделайте углубление, добавьте цедру лимона, масло, желток и эссенцию. Кончиками пальцев замесите однородное тесто, которое должно отставать от стенок емкости. Сформуйте шар, оберните фольгой и охлаждайте 1 ч. Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом и выстелите бумагой форму диаметром 23 см.

2 Раскатайте тесто и выложите им дно и боковые стороны формы. Выпекайте 8–10 мин. до светло-золотистого цвета. Увеличьте температуру до 240°С.

3 Для начинки. Разотрите сливочный сыр в мягкую массу. Взбивая ее, введите сахар, муку, цедру цитрусов и ванильную эссенцию. Добавьте поочередно по одному яйца и желтки. Введите сливки и взбейте еще раз в однородную массу.

4 Перелейте начинку в форму с тестом. Выпекайте 10 мин. Уменьшите температуру духовки до 130°С и выпекайте еще 1 ч 20 мин. Остудите изделие в форме.

5 Протрите клубнику через сито. Размешайте крахмал с лимонным соком и введите в клубничное пюре с 50 г сахара. Разогревайте на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения. Остудите. Намажьте глазурью чизкейк и охлаждайте не менее 3 ч. Осторожно выложите из формы и снимите бумагу.

совет мастера
Чизкейк сначала пекут в горячей духовке, чтобы пропеклось тесто, а затем – при низкой температуре, благодаря чему начинка становится кремообразной.





На столе – печеный картофель

Главное кушанье нашего меню – печеные картофельные «лодочки», фаршированные разными начинками. Вашим родным и друзьям придутся по вкусу эти аппетитные и недорогие блюда

НА 6 ПЕРСОН

СУПЫ И ЗАКУСКИ

Сырное трио дипов

Ассорти приправ к разноцветным овощам

Мексиканский фасолевый суп

Классическое мексиканское блюдо

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Печеный картофель с начинкой

Блюдо с печеной картошкой, фаршированной вкуснейшей начинкой

Салат с перцем

Изумительно просто: зеленый салат в перечном масле

*

ДЕСЕРТЫ

Шоколадно-фисташковый кекс

Кекс из фисташек, цедры, печенья и шоколада, не требующий выпекания



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать

Предлагаемые рецепты подкупят Вас дешевизной используемых продуктов, из которых получатся лакомые кушанья для приглашенных на ужин приятелей. И хотя блюда незамысловаты, при соответствующем украшении они произведут приятное впечатление на едоков, как и соусы-дипы, могущие удовлетворить вкус изысканных гурманов. Старайтесь использовать одинаковые клубни картофеля, гладкие и без пятен.

2 За день до застолья...

Пожарьте на гриле перцы для салата, замаринуйте их в масле на ночь (чтобы аромат получился более насыщенным, овощи можно мариновать до 3 дней). Сделайте суп и охладите. Замочите кишмиш, приготовьте кекс и охладите.

3 В день подачи...

Приготовьте дипы и подготовьте овощи, охладите. Испеките картошку, позаботьтесь о начинке и нафаршируйте ею клубни. Подготовьте зеленый салат, охладите его в полиэтиленовом пакете, чтобы листья стали хрустящими. Нарежьте зеленый лук.

4 Непосредственно перед подачей...

Раскалите гриль. Разложите дипы на блюде с овощами и украсьте. Разогрейте суп, разлейте по тарелкам и добавьте сметану. Разогрейте картофель и разложите на блюде. Заправьте салат. Переверните на блюдо кекс, снимите пленку, посыпьте какао и нарежьте толстыми ломтиками. Мм, как вкусно!

Сырное трио дипов

Овощи и закуски с дипами – превосходный аккомпанемент к напиткам

Время подготовки:
25 мин. + охлаждение
Время приготовления: 5 мин.
Кол-во калорий – 240 в порции
Жир – 23 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

горсть стручков зеленой фасоли или спаржи
2 моркови (нарезать палочками)
1 красный перец (удалить семена, овощ нарезать полосками)
1 огурец (нарезать палочками)

ДЛЯ ДИПОВ:

225 г сливочного сыра
150 мл сметаны
1 истолченный зубок чеснока
1/2 измельченной на мелкой терке маленькой луковицы
2 ст. л. рубленого зеленого лука
1/2 ч. л. паприки средней остроты + для украшения
1 ст. л. тертого хрена
1 ч. л. порошка карри
рубленая петрушка для украшения

1 Для дипов. Тщательно разотрите сливочный сыр со сметаной. Подмешайте чеснок, репчатый и зеленый лук, посолите и поперчите.

2 Разделите на 3 части. В одну введите паприку, другую заправьте хреном, в третью подмешайте карри. Охладите.

3 Опустите фасоль или спаржу в подсоленный кипяток и варите 3–5 мин., чтобы стручки стали немного мягкими. Откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой. Дайте стечь жидкости. Разложите на блюде с другими овощами, украсьте дипы петрушкой и подавайте.

Мексиканский фасолевый суп

Быстрый в приготовлении суп наполнен ароматами Латинской Америки

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 160 в порции
Жир – 9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

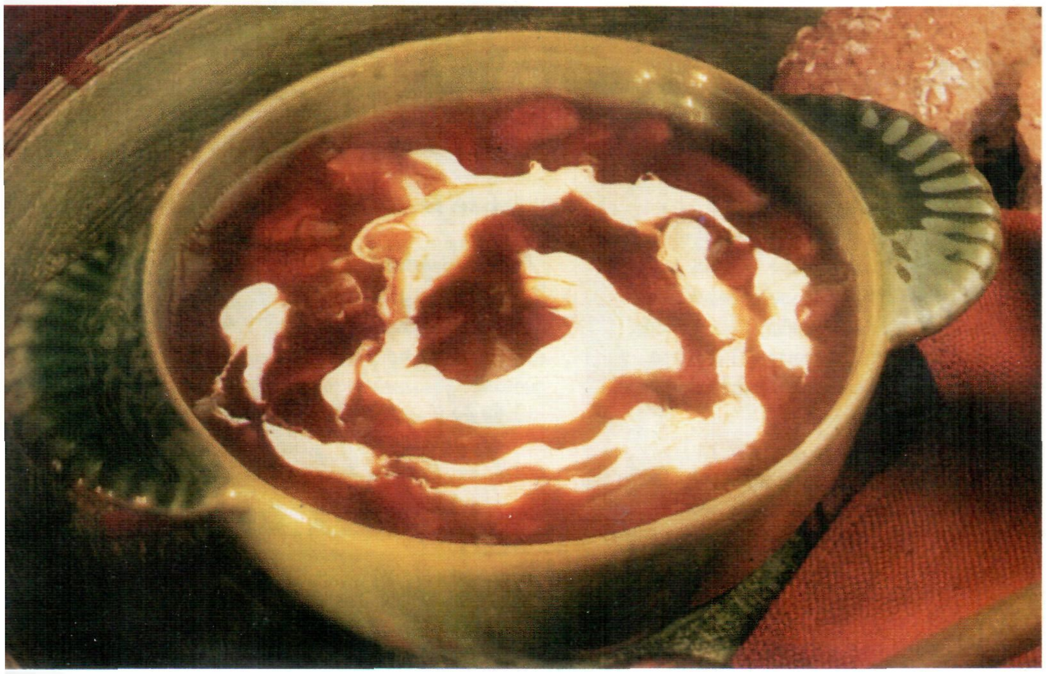
1 крупная мелкорубленая луковица
2 ст. л. растительного масла
1 истолченный зубок чеснока
1/2 ч. л. хлопьев чили
щепотка молотой куркумы (при наличии)
500 г отварной красной фасоли
700 г горячего говяжьего бульона
1 ст. л. томатной пасты
8 ст. л. сметаны

1 Обжарьте лук на растительном масле (5 мин.). Введите чеснок, чили и куркуму. Тушите, постоянно размешивая, 1 мин.

2 Добавьте фасоль, бульон и томатную пасту. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой 15–20 мин., периодически перемешивая, чтобы фасоль стала очень мягкой.

3 Протрите суп через сито (отложив немного фасоли). Посолите и поперчите.

4 Разогрейте суп, разлейте по подогретым тарелкам и положите в каждую сметаны.



как подавать

Посыпьте суп тертым сыром или подавайте с гренками – блюдо получится более сытным.

Печеный картофель с начинкой

Перед Вами 4 вида разнообразных начинок – на любой вкус!



Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: 1 ч 20 мин.
Кол-во калорий (в 1 штуке):
185 (сырно-луковая), 175 (лососевая), 210 (беконовая)
Жир – 9 г (сырно-луковая/лососевая), 12 г (беконовая)

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 крупных клубней картофеля
40 г сливочного масла + для подачи
3 ст. л. молока

ДЛЯ СЫРНО-ЛУКОВОЙ НАЧИНКИ:

15 г сливочного масла
1 стебель зеленого лука (мелко порубить)
25 г измельченного на терке сыра

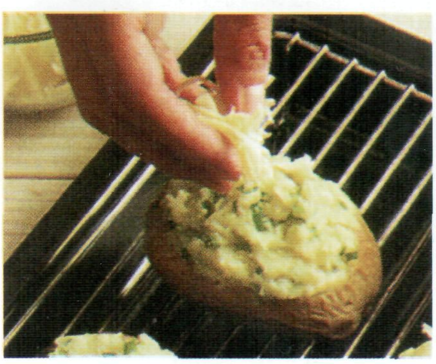
ДЛЯ ЛОСОСЕВОЙ НАЧИНКИ:

***40 г консервированной или отварной* лососины (кожу и кости удалить)**
1 ст. л. майонеза
1 ч. л. томатной пасты

ДЛЯ НАЧИНКИ С БЕКОНОМ:

2 ломтика бекона (нарезать)
25 г шампиньонов (нарезать пластинками)
15 г сливочного масла
1 помидор (нарезать)
1 яйцо (взбить)

1 Разогрейте духовку до 200°C. Наколите картофель вилкой со всех сторон и запекайте 1 ч до готовности (готовый клубень можно проколоть спицей насквозь). Разрежьте каждый клубень пополам, осторожно извлеките мякоть так, чтобы стенки «лодочки» не треснули. Разомните мякоть в пюре со сливочным маслом, молоком, посолите, поперчите, разделите на 4 части. Одну часть равномерно распределите



по 3 картофельным «лодочкам», переложите на противень.

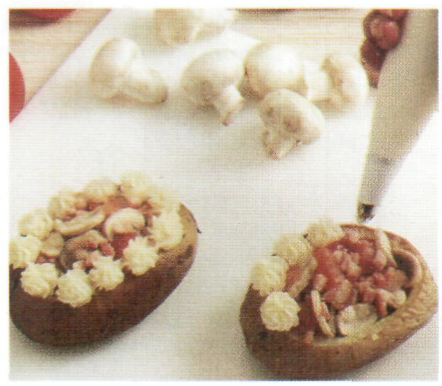
2 Для сырно-луковой начинки. Растопите сливочное масло и потушите зеленый лук. Введите в одну часть картофельного пюре, добавьте половину тертого сыра. Разложите по 3 половинкам картофеля, переложите на решетку гриль, посыпьте сыром и отставьте.

3 Для лососевой начинки. Разомните лососину с еще одной частью пюре с майонезом, томатной пастой, приправьте по вкусу. Разложите по 3 половинкам и положите на противень.

4 Для начинки с беконом. Обжарьте бекон с грибами на сливочном масле (5 мин.). Добавьте помидор. Перемешайте половину начинки с половиной оставшегося пюре и разложите по 3 оставшимся половинкам. Сверху разложите оставшуюся начинку с беконом.

5 Наполните оставшимся пюре кондитерский мешочек и выложите бортик из розочек по краям половинок с беконовой начинкой. Полейте взбитым яйцом и переложите на противень.

6 Перед подачей разогрейте гриль. Поставьте противень с картофелем,



фаршированным тремя начинками, в духовку на 15 мин. Картофель с сырно-луковой начинкой будет готов, когда масса начнет булькать. Разложите фаршированные «лодочки» на подогретом сервировочном блюде, положите по кусочку сливочного масла на половинки с незаправленным пюре и сразу же подавайте.

…или попробуйте так

Для иных начинок. Смешайте пюре со сливочным сыром, сметаной, копченой лососиной и рубленым укропом. Разомните консервированный тунец, смешайте с мелкорубленой луковицей, майонезом и заправьте массой пюре для начинки.



Салат с перцем

Перцы придают салату неповторимый аромат дымка

Время подготовки: 15 мин. + маринование
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 190 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 желтых или оранжевых сладких перца (разрезать пополам и удалить семена)
125 мл растительного масла
2 вилка зеленого салата
5–6 стеблей зеленого лука

1 Для заправки. Раскалите гриль. Положите половинки перцев кожицей вверх. Когда овощи хорошо обжарятся и почернеют, переложите их в полиэтиленовый пакет, закройте и дайте немного остыть. Очистите кожицу и нарежьте овощи полосками.

2 Положите полоски перцев в стерилизованную банку, залейте маслом и закройте. Поставьте в холодильник на 1–3 дня. Часто встряхивайте банку, чтобы масло напиталось ароматами перца.

3 Порвите листья салата на мелкие кусочки и положите в большую салатницу. Нарежьте зеленый лук кусочками по 10 мм, посыпьте им салат. Полейте перечным маслом, добавьте несколько полосок перцев из банки. Перемешайте и сразу же подавайте.

Шоколадно-фисташковый кекс

Время подготовки: 15 мин. + замачивание
Время приготовления: 5 мин. + охлаждение
Кол-во калорий – 535 в ломтике
Жир – 42 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ч. л. растительного масла для смазывания
50 г кишмиша
3–4 ст. л. апельсинового сока
100 г шоколада
125 г сливочного масла
2 ст. л. меда
90 мл жирных сливок
6 песочных печений (крупно раскрошить)
100 г фисташек (обжарить и крупно порубить)
измельченная на терке цедра 1 апельсина
какао-порошок для присыпки

1 Смажьте маслом форму для кекса объемом 450 мл, выстелите пищевой пленкой. В пиале залейте кишмиш апельсиновым соком и оставьте на 20 мин.

2 Поломайте шоколад на мелкие кусочки, положите их в огнеупорную чашу и поставьте на горячую водяную баню. Растопите, периодически перемешивая, и снимите с огня.

3 Растопите сливочное масло с медом и сливками. Снимите с огня, влейте растопленный шоколад, добавьте раскрошенное печенье, фисташки, цедру апельсина и кишмиш вместе с соком. Тщательно перемешайте.

4 Перелейте массу в форму и охлаждайте не менее 4 часов (до полного затвердения).

5 Переверните десерт на блюдо, снимите пленку. Посыпьте какао и нарежьте толстыми ломтиками.

совет мастера
Вместо фисташек можно взять любые орехи, а кишмиш заменить другими сухофруктами. Ножом с горячим лезвием Вам будет проще нарезать кекс. Для этого подержите нож под струей горячей воды, осторожно обсушите его и нарежьте десерт.

